

## 下肢被動伸展運動



### 髖部的伸展

主要伸展的肌肉：髖屈肌(Iliopsoas)

方法：

學生仰臥，協助伸展者幫助學生維持一腿伸直（可用小枕頭輕壓在學生的膝部），然後慢慢將學生的另一隻腳的髖和膝盡量屈曲，直至感到有阻力，維持此姿勢 30 秒。

*如果已有髖關節移位或脫臼，應先請教醫生或治療師才進行此伸展動作。*



### 2. 髖部的伸展和內收

主要伸展的肌肉：闊筋膜張肌(Iliotibial Band)

方法：

學生俯臥，協助伸展者在學生的右側，用手或膝輕輕固定學生的臀部於床上或地蓆上，另一手將學生的左腿向上和向內拉，直至感到有阻力，然後維持此姿勢 30 秒。完成後重複另一腿。



### 3. 髖部外展

#### a. 曲腿式

主要伸展的肌肉：髖內收肌 (Hip Adductors)

方法：

學生仰臥，將兩腿盡量屈曲，腳掌對腳掌，腳趾盡量貼近盤骨，然後將雙膝向兩邊緩緩分開，直至感到有阻力，維持這姿勢最少 30 秒。

#### b. 直腿式

主要伸展的肌肉：髖內收肌和內側膕繩肌 (Hip Adductors and Medial heads of Hamstrings)

方法：

學生仰臥，伸直雙腿，腳尖向外指，然後將腳緩緩向兩邊分開，直至感到有阻力，維持在這姿勢 30 秒。

*注意：伸展時應施力於學生的膝以上的位置，以免拉鬆膝關節。*



### 4. 髖部伸展兼膝部屈曲

主要伸展的肌肉：股直肌 (Rectus Femoris)

方法：

學生俯臥，協助者跪在學生右側，用手或膝輕壓學生臀部，使學生的盤骨緊貼床上或地蓆上，然後將學生的右膝屈曲，再將學生的右腿向上拉，直至感到有阻力，維持此姿勢 30 秒或以上，完成後重複另一隻腳。



### 5. 膝部伸展

主要伸展的肌肉：腘繩肌 (Hamstrings)

方法：

學生仰臥，協助伸展者幫助學生維持一腿伸直（可用小枕頭輕輕壓在學生的膝部），然後屈曲另一腿的髖關節至 90°，再慢慢將膝部伸直，直至或感到有阻力時，停留在此姿勢 30 秒。

注意：孩子在伸展時不應將身體扭曲或轉側身。



### 6. 足踝向上屈

主要伸展的肌肉：腓腸肌 (Soleus)

方法：學生仰臥，協助伸展者用拇指，食指和中指拮握著學生的足踝，手掌貼著學生的腳掌，然後將髖、膝和腳掌盡量屈起，腳尖指向上，再緩緩將學生的腳伸直，而足踝和腳掌必須保持拗起的姿勢，維持在這姿勢最少 30 秒。



### 7. 足踝向上屈

主要伸展的肌肉：比目魚肌 (Gastrocnemius)

方法：學生仰臥，協助伸展者用拇指，食指和中指拮握著學生的足踝，手掌貼著學生的腳掌，維持膝部伸直 然後再緩緩將學生的腳掌盡量屈起，腳尖指向上，而足踝和腳掌必須保持拗起的姿勢，維持在這姿勢最少 30 秒。



### 8. 腰部伸展

主要伸展的肌肉：腹斜肌 (Oblique muscles of Abdomen)

方法：孩子仰臥，協助伸展者固定學生上半身緊貼在床上或地蓆上，然後屈起左下肢，再緩緩托着學生的盤骨盡量轉向另一面，維持在這姿勢最少 30 秒。再做另一邊。